



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Setor de Alimentação Escolar

FEVEREIRO

19 a 20

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	RECESSO		
5ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de alface, tomate e cenoura. Fruta	763 Kcal; 103 g Cho; 43 g Ptn; 19 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Risoto de frango, feijão e salada de couve- flor c/ tomate. Fruta	740 Kcal; 91 g Cho; 39 g Ptn; 24 g Lip.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

FEVEREIRO

23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, Feijão, omelete de sardinha, salada tricolor. Fruta	712 Kcal; 73 g CH; 40 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de fruta, Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne moída c/ batata, salada girassol.	729 Kcal; 104 g CH; 42 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, salada de brócolis c/ tomate. Fruta	767 Kcal; 81 g CH; 41 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de fruta, Bolo de cenoura	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	705 Kcal; 105 g CH; 41g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, carne ensopada, salada de vagem c/ cenoura. Fruta	768 Kcal; 95 g CH; 43 g Ptn; 23 g Lip;

Obs.: alunos com alergia a carne de porco e chocolate: substituir lombinho por frango e achocolatado por leite batido c/ fruta!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

FEVEREIRO

23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, Feijão, omelete de sardinha, salada tricolor. Fruta	712 Kcal; 73 g CH; 40 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de fruta, Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne moída c/ batata, salada girassol.	729 Kcal; 104 g CH; 42 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ leite de soja e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, salada de brócolis c/ tomate. Fruta	767 Kcal; 81 g CH; 41 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	705 Kcal; 105 g CH; 41g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopada, salada de vagem c/ cenoura. Fruta	768 Kcal; 95 g CH; 43 g Ptn; 23 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
 Prefeitura Municipal de Vassouras
 Secretaria Municipal de Educação
 Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

02 a 06

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM/ LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	759 Kcal; 87 g CH; 32 g Ptn; 31 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango acebolado, espinafre refogado c/ cenoura.	732 Kcal; 88 g CH; 53 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, salada de alface, tomate e couve flor. Fruta	710 Kcal; 98 g CH; 43 g Ptn; 15 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ensopado, purê misto.	711 Kcal; 107 g CH; 43 g Ptn; 11 g Lip
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, abobrinha refogada. Fruta	786 Kcal; 106 g CH; 43 g Ptn; 20 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO
02 a 06

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM/ LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	792 Kcal; 95 g CH; 34 g Ptn; 30 g Lip
3ª Feira	Vitamina de fruta com leite de soja e aveia	Arroz, feijão, iscas de frango acebolado, espinafre refogado c/ cenoura.	711 Kcal; 90 g CH; 55 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, salada de alface, tomate e couve flor. Fruta	755 Kcal; 104 g CH; 43 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ensopado, purê misto (sem leite).	711 Kcal; 107 g CH; 43 g Ptn; 11 g Lip
6ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, abobrinha refogada. Fruta	765 Kcal; 108 g CH; 45 g Ptn; 16 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
 Prefeitura Municipal de Vassouras
 Secretaria Municipal de Educação
 Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

02 a 06

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, omelete, mix colorido. Fruta	Salada de frutas	673 Kcal; 102 g CH; 26 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango acebolado, espinafre refogado c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito	763 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, salada de alface, tomate e couve flor. Fruta	Milk Shake de Banana c/ achocolatado	788 Kcal; 95 g CH; 35 g Ptn; 29 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ensopado, purê misto.	Leite batido c/ fruta e aveia	764 Kcal; 103 g CH; 27 g Ptn; 26 g Lip
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, abobrinha refogada. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	734 Kcal; 101 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

09 a 13

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM/ LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz c/ colorido, feijão, carne moída ao molho nutritivo, quibebe de abóbora.	703 Kcal; 74 g CH; 45 g Ptn; 24 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. Fruta	729 Kcal; 84 g CH; 51 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Smothie de maracujá Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, creme de espinafre. Fruta	794 Kcal; 75 g CH; 43 g Ptn; 35 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, guisado de carne, Polenta, couve mineira.	703 Kcal; 74 g CH; 49 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, salada tricolor. Fruta	789 Kcal; 112 g CH; 32 g Ptn; 23 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL-ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta, Biscoito	Arroz c/ colorido, feijão, carne moída ao molho nutritivo, quibebe de abóbora.	Suco de fruta Cookie de aveia	792 Kcal; 95 g CH; 34 g Ptn; 30 g Lip
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. Fruta	Salada de frutas	711 Kcal; 90 g CH; 55 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Smoothie de maracujá (leite de soja) Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de soja c/ fruta	755 Kcal; 104 g CH; 43 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, guisado de carne, Polenta, couve mineira.	Suco de fruta Bolo de fubá c/ maçã	711 Kcal; 107 g CH; 43 g Ptn; 11 g Lip
6ª Feira	Suco de soja Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, salada tricolor. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	765 Kcal; 108 g CH; 45 g Ptn; 16 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz c/ colorido, feijão, carne moída ao molho nutritivo, quibebe de abóbora.	Falso iogurte	953 Kcal; 138 g CH; 46 g Ptn; 23 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. Fruta	Salada de frutas	1070 Kcal; 148 g CH; 64 g Ptn; 24 g Lip;
4ª Feira	Smoothie de maracujá Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, creme de espinafre. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	1062 Kcal; 110 g CH; 54 g Ptn; 44 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, guisado de carne, Polenta, couve mineira.	Suco de fruta Bolo de fubá c/ maçã	991 Kcal; 125 g CH; 54 g Ptn; 30 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, salada tricolor. Fruta	Leite batido c/ fruta	1043 Kcal; 147 g CH; 41 g Ptn; 31 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

16 à 20

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado. Fruta	695 Kcal; 86 g Cho; 30 g Ptn; 25 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito c/ requeijão caseiro	Macarrão verde, carne moída feijão, salada de alface e tomate.	745 Kcal; 98 g Cho; 41 g Ptn; 21 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada refrescante. Fruta	729 Kcal; 87 g Cho; 50 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana Biscoito	Arroz de carreteiro, feijão e beterraba cozida.	775 Kcal; 108 g Cho; 37 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	742 Kcal; 105 g Cho; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

16 à 20

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado. Fruta	Fruta	604 Kcal; 89 g Cho; 23 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Macarrão verde, carne moída feijão, salada de alface e tomate.	Salada de frutas	739 Kcal; 100 g Cho; 37 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada refrescante. Fruta	Suco de fruta Biscoito	831 Kcal; 108 g Cho; 53 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz de carreteiro, feijão e beterraba cozida.	Falso iogurte (c/ leite de soja em pó)	711 Kcal; 80 g Cho; 50 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão, frango e batata sauté. Fruta	Suco de soja c/ fruta	697 Kcal; 90 g Cho; 45 g Ptn; 16 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

16 à 20

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado. Fruta	iogurte c/ fruta	806 Kcal; 102 g Cho; 35 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito c/ requeijão caseiro	Macarrão verde, carne moída feijão, salada de alface e tomate.	Salada de frutas	779 Kcal; 108 g Cho; 40 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada refrescante. Fruta	Suco de fruta Biscoito	862 Kcal; 115 g Cho; 45 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Smoothie de maracujá c/ banana Biscoito	Arroz de carreteiro, feijão e beterraba cozida.	Falso iogurte	719 Kcal; 88 g Cho; 42 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	796 Kcal; 108 g Cho; 36 g Ptn; 26 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

23 à 27

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Espaguete a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	729 Kcal; 86 g Cho; 47 g Ptn; 22 g Lip
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada.	777 Kcal; 93 g Cho; 37 g Ptn; 28 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta, Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve e salada de tomate. Fruta	742 Kcal; 101 g Cho; 40 g Ptn; 17 g Lip
5ª Feira	Leite c/ fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão carne em cubos, purê de batata e mix colorido.	791 Kcal; 96 g Cho; 43 g Ptn; 25 g Lip
6ª Feira	Leite c/ achocolatado, Bolo de cenoura	Arroz, feijão, omelete de legumes e batata doce corada. Fruta	750 Kcal; 101 g Cho; 30 g Ptn; 24 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL - ESPAECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta (leite de soja)	Espaguete a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	900 Kcal; 123 g Cho; 53 g Ptn; 21 g Lip
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada.	Salada de frutas c/ aveia	1018 Kcal; 149 g Cho; 35 g Ptn; 40 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta, Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve, salada de tomate. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta	923 Kcal; 106 g Cho; 55 g Ptn; 28 g Lip
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão carne em cubos, purê de batata e mix colorido.	Fruta	981 Kcal; 132 g Cho; 55 g Ptn; 25 g Lip
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete de legumes e batata doce corada. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	924 Kcal; 136 g Cho; 44 g Ptn; 22 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO

23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Espaguete a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	976 Kcal; 132 g Cho; 48 g Ptn; 28 g Lip
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada.	Leite batido c/ fruta	1086 Kcal; 130 g Cho; 52 g Ptn; 40 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta, Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve e salada de tomate. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	948 Kcal; 120 g Cho; 50 g Ptn; 25 g Lip
5ª Feira	Leite c/ fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão carne em cubos, purê de batata e mix colorido.	Suco de fruta Biscoito	1043 Kcal; 133 g Cho; 53 g Ptn; 33 g Lip
6ª Feira	Leite c/ achocolatado, Bolo de cenoura	Arroz, feijão, omelete de legumes e batata doce corada. Fruta	Leite batido c/ fruta	939 Kcal; 124 g Cho; 38 g Ptn; 32 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	710 Kcal; 97 g Cho; 31 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango, Espinafre refogado c/ cenoura.	726 Kcal; 90 g Cho; 51 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ao molho e purê de batata. Fruta	741 Kcal; 90 g Cho; 44 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	RECESSO		
6ª Feira	FERIADO		

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	Salada de frutas	987 Kcal; 123 g Cho; 67 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia (leite de soja)	Arroz, feijão, iscas de frango, Espinafre refogado c/ cenoura.	Fruta c/ aveia	1001 Kcal; 114 g Cho; 83 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ensopado e purê de batata. Fruta	Suco de soja c/ fruta	950 Kcal; 117 g Cho; 57 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	RECESSO			
6ª Feira	FERIADO			

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	Salada de frutas	927 Kcal; 134 g Cho; 33 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango, espinafre refogado c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito	988 Kcal; 139 g Cho; 56 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ao molho e purê de batata.. Fruta	Milk Shake de Banana	965 Kcal; 125 g Cho; 54 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	RECESSO			
6ª Feira	FERIADO			

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	